

## Kinderernährung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Die TCM ist eine Jahrtausende alte Heilkunst und verknüpft verschiedene Verfahren. Wesentlicher Bestandteil der TCM ist die Ernährung nach den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Eine kindgerechte Ernährung spielt für die Gesundheit und das Wachstum

des Kindes eine große Rolle. Neben der chinesischen Diätetik ist auch die Akupunktur ein wirksames TCM-Verfahren in der Behandlung von Kindern.

Das Element Erde regelt den Prozess der Verdauung. Viele Krankheiten bei Kindern zeigen sich aus TCM-Sicht in einer Störung im Erdelement. Neben Verdauungsstörungen können auch Müdigkeit oder Konzentrationsschwächen und andere Störungen die Folge einer unpassenden Kinderernährung sein. Was ist demnach zu beachten? Dem Element Erde werden z. B. der Mund, die Muskeln, ein süßer Geschmack, der Mittsommer oder die Mitte an sich zugeordnet. Das heißt, Lebensmittel mit einem süßen Geschmack sind besonders wichtig in der Kinderernährung. Süßigkeiten oder Speisen und Getränke mit Zucker können dieses Verlangen nicht stillen. Den natürlichen süßen Geschmack finden wir in Lebensmitteln, die aus der Erde kommen, wie z. B. in Karotten, grünen Bohnen, Hirse oder auch in süßem Obst wie Äpfeln oder Birnen.

Wichtig ist auch die thermische Qualität der Nahrung. Da die Verdauung ein warmer Vorgang ist, sollten kalte Getränke und Mahlzeiten vermieden und die Nahrung gekocht zubereitet werden.

*Weitere Info: Kerstin Baumgardt Heilpraktikerin  
Ärztehaus 4, Dieburger Str. 22, 64287 Darmstadt  
Tel. 06151 / 850 99 53, [www.braungardt.net](http://www.braungardt.net)*